

Extra
A SOLO S/ 0.50!
HOY GRATIS
Director Antonio Ramírez P. » LUNES 15 de SEPTIEMBRE de 2025 » Año LX » Nº 20,284
www.extra.com.pe
AFILIADOS PODRÁN SACAR HASTA S/ 21,400
LUZ VERDE
A RETIRO
DE LA AFP
GOBIERNO RESPALDA QUE TRABAJADORES SAQUEN SUS FONDOS OTRA VEZ
Pág. 6
PRIMA AFP
Grupo Crédito
Profuturo
AFP del grupo Scotiabank
AFP Integra
sura
AFP HABITAT
EN MEDIDA POPULISTA, PRESIDENTA SEÑALA QUE DINERO ES DE TRABAJADORES
PERO PIDE A APORTANTES ACTUAR CON RESPONSABILIDAD
EXSOLDADO ASESINÓ A DOS DENTRO DE LOCAL DE SAN JUAN DE LURIGANCHO
MASACRE EN DISCOTECA
NO LE HICIERON CASO TRAS DENUNCIAR ROBO
Pág. 3
EE. UU. YA ALISTA SU ATAQUE CONTRA CHAVISTAS
'AVIONES FANTASMA' CONTRA MADURO
Pág. 10
PBO
Ahora por Movistar Tv
Canal 35 SD 735 HD
PBO Radio 91.9 FM
diario_extra
@ExtraPeru
Diario Extra-Perú

RETIRAN RESTOS DE OBREROS EN SAN BORJA

Quedaron atrapados más de 12 horas bajo toneladas de escombros.

El derrumbe del muro de concreto en la construcción de un edificio multifamiliar en la calle Margaret Mitchell, en San Borja, dejó al descubierto no solo la precariedad laboral, sino también la desoladora escena de tres cuerpos atrapados bajo toneladas de escombros durante más de 12 horas.

La tarde del sábado 13 de septiembre, cuando los obreros excavaban para levantar un sótano, la estructura cedió y cayó sobre ellos.

Los bomberos llegaron con diez unidades y trabajaron contrarreloj para remover el muro. Sin embargo, según los familiares, las labores de rescate fueron lentas. “Eso pasó al mediodía y recién a la medianoche retiraron los cuerpos”, relató entre lágrimas la tía de William Núñez Valladolid, el más joven de las víctimas.

William tenía 19 años y había llegado desde Chiclayo siete años atrás con un solo objetivo: trabajar para costearse estudios superiores y ayudar a su madre y a dos hermanos menores.



Los bomberos tuvieron que demoler concreto para que la policía pudiera retirar los cadáveres.





Uno de ellos, de 19 años, trabajaba para costear estudios y ayudar a su familia.

Desde los 12 hacía trabajos esporádicos como estibador y mototaxista. La oportunidad en la construcción, su primer contrato formal, le había parecido una esperanza: seguro médico y ahorro para su carrera.

El abogado de las familias, Mario Arribas, anunció denuncias contra las empresas implicadas por homicidio culposo y exposición al peligro, mientras un representante de la obra afirmó que contaban con permisos municipales, que se activaron protocolos de seguridad y que brindarán ayuda a los deudos.

Pero para los familiares, la escena de los cuerpos atrapados durante más de un día es la prueba más dolorosa de que la vida de los obreros valió poco.



DE ATROPELLO

SERENOS SALVAN A CRIATURA

En plena hora punta, en la vía auxiliar de la avenida Tomás Valle, a la altura de la torre 08 en San Martín de Porres, un niño de tres años corría desorientado entre los autos. Con apoyo de la unidad Fénix 21 y del patrullaje integrado del suboficial 3.º Curi, los agentes localizaron al hermano mayor, de 12 años, que buscaba desesperado al pequeño. Tras verificar la identidad de ambos, los menores fueron llevados a la calle San Amadeo 1430, frente al parque La Unión, donde se entregó al niño a su madre. Ella explicó que su hijo padece autismo, motivo por el cual salió de casa sin ser visto.

El personal de Serenazgo no solo evitó una tragedia, sino que dejó al menor a buen recaudo y brindó recomendaciones a la madre para prevenir futuros incidentes.



CHOFER QUE CAUSÓ ACCIDENTE EN VÍA EVITAMIENTO Y DEJÓ DOS MUERTOS:

“LES DIJE QUE SE AGARREN, SE ME VACIARON LOS FRENOS”

Un trágico accidente ocurrió la mañana del jueves 11 de septiembre en la Vía Evitamiento, a la altura del puente Santa Anita, en Ate, cuando un bus de la empresa Real Star del Perú S.A.C. se estrelló contra una valla metálica.

El impacto atravesó la unidad y causó la muerte de dos pasajeros: Javier Valderrama (65) y Delia Cegil Gonzales (47), además de dejar nueve heridos. El conductor, identificado como Martín Alejandro Effio Dávila, declaró que “se le vaciaron los frenos” y que, al perder el control, intentó recostar el vehículo contra la baranda sin percatarse que estaba dañada.

Sin embargo, las investigaciones revelaron que Effio en realidad era cobrador y no contaba con licencia de conducir, pese a lo cual tomó el control del bus de placa F9Y-894.

El Poder Judicial dictó nueve meses de prisión preventiva en su contra por los presuntos delitos de homicidio culposo y lesiones culposas.

Familiares de las víctimas llegaron hasta las oficinas de la empresa para exigir el pago del seguro y atención a los heridos.

EN MENOS DE 24 HORAS

ACRIBILLAN A DOS MOTOTAXISTAS


SJM


CARAPONGO

En menos de 24 horas, dos mototaxistas fueron asesinados a balazos dentro de sus unidades por sicarios.

El primero, Paolo Anderson Mafaldo Viera (31), fue acribillado con más de 10 disparos en el parque Umamarca, en San Juan de Miraflores. En su unidad lo acompañaba una mujer, que resultó herida de bala y fue internada en el hospital María Auxiliadora. Horas después, en el Mercado Central de Carapongo, José Gregori Aparicio, de nacionalidad venezolana, perdió la vida de múltiples disparos.

El Escuadrón de Emergencias intervino y detuvo a Deiner Alexis Suárez cuando trasladaba a Freddy Tovar Romero, otro venezolano herido en un auto por la Ramiro Priale.

EN CHOQUE ENTRE BUS Y CAMIONETA

BRIGADIER PNP FALLECE



Nuevo Chimbote. Un trágico accidente se registró en la Panamericana Norte, a la altura de Cerro Partido, cuando un bus interprovincial de la empresa Cavassa y una camioneta roja colisionaron frontalmente. La víctima fue identificada como Yoni Zavaleta Sánchez (59), brigadier PNP en retiro y conductor de la camioneta. El bus, que cubría la ruta Sullana-Lima, transportaba pasajeros que resultaron ilesos. El conductor del ómnibus fue trasladado al hospital regional Eleazar Guzmán Barrón para recibir atención médica.

CACHACO MATA A DOS EN DISCOTECA

Exsoldado fue víctima de robo y regresó a su casa para sacar arma de fuego.



Un exsoldado fue detenido tras ser acusado de matar a dos personas dentro de la discoteca Peña "Viejo Verde", en el paradero 4 de la avenida Fernando Wiesse, en San Juan de Lurigancho.

El local celebraba su aniversario con la presentación de Agua Marina de Yo Soy, cuando se desató la tragedia alrededor de las 4 de la madrugada.

Según la Policía, el presunto autor, Sherald Iván Asenjo Fernández (24), licenciado del Ejército, habría sido víctima de un robo momentos antes del hecho. Al intentar identificar a los presuntos agresores dentro de la discoteca, se retiró a su domicilio para recoger un arma de fuego.

Al regresar, fue impedido de ingresar por personal de seguridad, lo que derivó en un enfrentamiento durante el cual Asenjo realizó varios disparos que impactaron a dos hombres.

Las víctimas fueron identificadas como Luis Alberto Flores Cruz y un hombre que respondería al nombre de Michael, ambos de aproximadamente 30 años. Flores Cruz falleció camino al hospital de San Juan de Lurigancho, mientras que Michael murió en la entrada de la discoteca.

Al percatarse de los disparos, agentes del Escuadrón de Emergencia de la PNP, que se encontraban cerca, acudieron al lugar. Durante el intento de fuga, Asenjo resultó herido y fue trasladado al Hospital Canto Grande, donde permanece bajo custodia policial antes de ser derivado a la comisaría de Mariscal Cáceres.

La Policía confirmó que el arma utilizada contaba con la documentación correspondiente y continúa con las diligencias para esclarecer los hechos.



CUANDO TOMABAN JUGO DE SURTIDO DENTRO DEL MERCADO

SICARIO ASESINA A JOVEN MADRE FRENTE A SU HIJO DE 4 AÑOS

Una joven madre fue asesinada de varios disparos mientras disfrutaba con su hijo de 4 años de un jugo de surtido en el Mercado Modelo José Carlos Mariátegui, en San Juan de Lurigancho.

Cámaras de seguridad registraron el preciso momento en que un sujeto ingresó al local y se dirigió directamente contra la víctima, disparándole inicialmente en la cabeza. La mujer cayó al pavimento y el agresor efectuó tres disparos más. El hecho ocurrió a las 8 p. m. en la avenida Ampliación Este, cuando la víctima se preparaba para retirarse del establecimiento junto a sus familiares.

Los comerciantes indicaron que el asesino salió corriendo del mercado y se subió a una moto, en que le esperaba su cómplice.

La familia de la víctima se encuentran consternados por lo sucedido y prefieren evitar declarar ante la prensa. Ellos manifestaron que la mujer no tenía problemas con nadie ni reportó amenazas previas. La joven de 29 años llegó sin vida al hospital de SJL. La Policía no descarta que se trate de un ajuste de cuentas; las investigaciones continuarán en el Depincri del sector.



POR DINAMITAZO QUE DESTRUYÓ 30 VIVIENDAS Y DEJÓ 98 PERSONAS AFECTADAS

DICTAN 18 MESES DE PRISIÓN PREVENTIVA A 'LOS PULPOS'

El Tercer Juzgado de Investigación Preparatoria de Trujillo dictó 18 meses de prisión preventiva contra Everet Emilio Quintero Monasterios (32), alias Chamo; Nilton Isaías Ravello Ramos (19), alias 'Negro'; Fabrizio Manuel Leyton Gutiérrez (22), alias 'Pelado'; y Juan Valencia, de la banda 'Los Cachacos del Padrino', facción de Los Pulpos.



Son investigados por su presunta participación en un atentado con explosivos contra una vivienda en la urbanización Las Quintanas.

La Fiscalía contra la Criminalidad Organizada de La Libertad les imputa banda criminal, extorsión, peligro por explosión agravada y daños, mientras Leyton también es investigado por tenencia de materiales peligrosos.

La fiscal Jennifer Ludeña Meléndez informó que el ataque, ocurrido el 4 de septiembre, afectó a 93 personas, dejó nueve heridos y 30 viviendas dañadas, generando pánico en la zona. La medida busca asegurar la presencia de los investigados mientras continúa la investigación.



A MANO ARMADA

PAREJA ES ASALTADA

Una pareja de enamorados fue víctima de un violento asalto durante la noche en la cuadra 24 del jirón Caracas, en el distrito de Jesús María

Los delincuentes descendieron de un auto negro, siguieron a las víctimas y, con pistola en mano, amenazaron al hombre y a la mujer antes de arrebatarles el celular y la billetera.

El ataque generó pánico entre los vecinos, pues la zona es considerada insegura en horario nocturno. A pocos metros del lugar del hecho hay dos cámaras de video, que podrían ser clave para que la Policía identifique y capture a los responsables de este rápido y violento robo.

HOTELEROS CAEN POR MATAR EMPRESARIO

Plagiadores exigieron rescate de 3 millones y descuartizaron a inversionista.

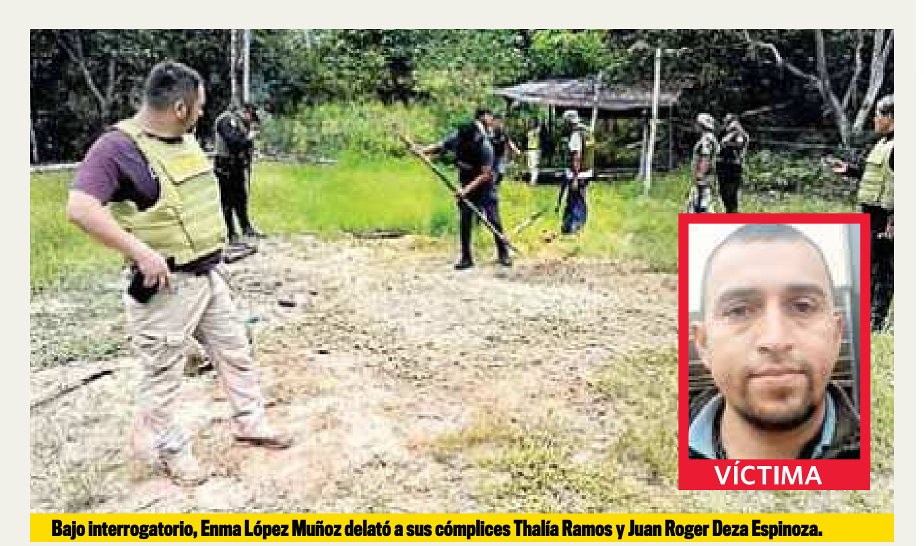
La Policía desarticuló a la peligrosa banda "Los hoteleros de la muerte", responsables del secuestro y asesinato del empresario César Augusto Ortiz Alponte (40), hallado descuartizado y enterrado en Santa Rosa, provincia de Padre Abad, Ucayali. Ortiz había llegado a Tingo María desde Moquegua con planes de comprar terrenos y cultivar cacao y plátanos. Los delincuentes exigieron 3 millones de soles a su familia como rescate, advirtiendo que le cortarían un dedo por cada día sin pago. Al no recibir el dinero, Ortiz fue torturado, descuartizado y sus restos quemados.

El primer golpe policial fue contra Enma López Muñoz, recepcionista del Hotel Internacional, quien citó a Ortiz en el sector Afilador y lo condujo a una vivienda, donde comenzó el cautiverio. Bajo interrogatorio, Enma entregó a sus cómplices: Thalia Ramos Romayna y Juan Roger Deza Espinoza, pareja de Thalía y primo de la prima del presunto cabecilla. El líder del grupo, Carlos Daniel Espinoza Domínguez, también recepcionista, fue identificado tras rastrear su número de teléfono, geolocalizado en la zona donde estaba Ortiz.

Carlos se había ganado la confianza de la víctima e incluso entabló amistad con él, facilitando el secuestro.

Días antes del crimen, dejó a su prima en su puesto de trabajo, maniobra clave para ejecutar el plan.

La PNP continúa investigando a fondo para determinar la participación exacta de cada detenido y sus presuntos vínculos con 'Los Pulpos Nueva Generación', la red criminal a la que estaría conectado Carlos.



Bajo interrogatorio, Enma López Muñoz delató a sus cómplices Thalía Ramos y Juan Roger Deza Espinoza.

DETENIDOS



'LOS TORCIDOS'

ROBABAN A ESTUDIANTES

Agentes del Grupo Terna de la PNP detuvieron a tres presuntos integrantes de 'Los Torcidos de los Cedros', banda que robaba celulares a estudiantes universitarios en Chorrillos.

Los delincuentes, según el jefe del Escuadrón Verde, Pedro Rojas, no solo arrebataban los equipos a mano armada, sino que también amenazaban a sus víctimas para obtener claves y acceder a cuentas bancarias.

Los detenidos son William Sticler Chuquipiondo (30), Miguel Ferrer Ramírez (32) y Agustín Aguirre Correa (38), todos con antecedentes. Se les incautó un arma, municiones, celulares y tarjetas de crédito robadas, mientras la Policía continúa investigando sus fechorías.

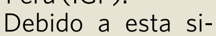
AUMENTÓ SU ACTIVIDAD ERUPTIVA

VOLCÁN SABANCAYA PASA A ALERTA NARANJA



El volcán Sabancaya, ubicado en la región Arequipa, ha pasado a nivel de alerta naranja tras registrar ayer una fumarola que superó los 5.000 metros de altura, acompañada de la dispersión de cenizas por efecto del viento y la ocurrencia de flujos piroclásticos, informó el Instituto Geofísico del Perú (IGP).

Debido a esta situación se emitió una alerta de dispersión de cenizas para los distritos cercanos.



PRESENTARON PROYECTO

MEGAPENAL DE ICA



El Ministerio de Justicia y Derechos Humanos (Minjusdh) presentó a representantes de destacadas empresas constructoras el proyecto de inversión "Instalación del Servicio de Readaptación Social en el Nuevo Establecimiento Penitenciario de Ica", conocido como el Megapenal de Ica, a fin de que participen en la convocatoria para su edificación.

Se detalló que el Megapenal de Ica tendrá capacidad para 3,168 internos.

Fuego alrededor del volcán Misti aún no ha sido controlado.

DRON CONTRA INCENDIO



El incendio forestal iniciado en la víspera en las faldas del volcán Misti, a la altura del distrito de Miraflores, aún no logra ser controlado y se ha propagado hacia Mariano Melgar y Chiguata, en Arequipa.

Especialistas del Centro de Operaciones de Emergencia Regional (COER) emplean un dron para obtener información precisa y sofocar el fuego. Desde temprano, representantes de entidades de primera respuesta se reunieron en el COER para reforzar acciones.

En la zona aún persisten humaredas y puntos de calor, informaron las autoridades. Hasta el momento, se registran 48 hectáreas de cobertura natural destruidas, sin daños a la vida o salud de las personas, según el Instituto Nacional de Defensa Civil (Indeci).

El Ejército dispuso palas, rastrillos, matafuegos, mochilas hidrodinámicas y un grupo de efectivos para apoyar en campo. El trabajo conjunto se centra en recorrer el perímetro afectado, remover tierra y apagar focos activos para evitar la reactivación.

Cabe señalar que en "estado de alerta" fueron declarados los establecimientos de salud de los distritos de Miraflores, Mariano Melgar y Chiguata, en la región Arequipa, ante los posibles riesgos que podrían ocurrir a causa del incendio forestal.



Y OTRAS ACTIVIDADES, EN LA CIUDAD UNIVERSITARIA

SAN MARCOS VUELVE A LAS CLASES PRESENCIALES

La Universidad Nacional Mayor de San Marcos anunció que hoy se reanudarán las clases y actividades académicas de manera presencial en la Ciudad Universitaria y en todas sus facultades, luego de alcanzarse acuerdos en la mesa de diálogo con los estudiantes.

A través de un comunicado, la Decana de América agradece la comprensión de la comunidad sanmarquina durante estos días de toma de la ciudad universitaria.

- Presidenta Boluarte señala que es dinero de los trabajadores.

GOBIERNO AVALA RETIRO DE LA AFP

La presidenta Dina Boluarte Zegarra, expresó el respaldo del Gobierno al octavo retiro en los fondos de las Administradoras de Fondo de Pensiones (AFP), tras coordinar con el ministro de Economía y Finanzas y, dijo, en atención a la legítima preocupación de millones de trabajadores peruanos.



“El dinero que a todos los trabajadores se les descuenta y va a las AFP es el dinero de la familia que trabaja; por lo tanto, son ellos quienes deben decidir en qué momento lo requieren y en qué lo utilizan para el bienestar de sus hogares”, manifestó la mandataria durante la celebración del Día de la Familia en el Encuentro Familias con Punche, donde compartió con niños, adolescentes, jóvenes, adultos mayores, personas con discapacidad, hombres y mujeres de diversas regiones del país.

EVALÚEN

En ese marco, la jefa de Estado reafirmó el compromiso de su gobierno con la sostenibilidad del sistema previsional y la estabilidad de la economía nacional.

Asimismo, exhortó a los ciudadanos a evaluar con responsabilidad su situación personal, pensando siempre en la seguridad de su futuro.

“Mientras más recursos logremos recaudar como Estado y mayores sean los aportes a la caja fiscal, actuaremos con responsabilidad para garantizar una jubilación con mejores expectativas”, subrayó.

ASESOR DE AGÜERO

Inician proceso de extradición



El Poder Judicial de Perú admitió la solicitud de extradición contra Alexis de la Cruz Canales, exasesor de la congresista María Agüero, quien enfrenta acusaciones por el presunto cobro de “mochasueldos” a por lo menos doce trabajadores de su despacho.

Los empleados habrían entregado hasta el 10 % de sus salarios a personas cercanas a la legisladora.



PROHIBIDO. El Gobierno determinó la veda reproductiva del recurso choro en el litoral peruano hasta el 30 de noviembre de 2025. Su transporte, procesamiento, comercialización o almacenamiento puede realizarse siempre y cuando se cuente con documentación que acredite que dicho recurso hidrobiológico fue extraído con anterioridad al inicio del periodo de veda.

MEDIDA DE FUERZA SE DA POR INCUMPLIMIENTO DE LEY

COMENZÓ PARO EN MACHU PICCHU

El Frente de Defensa de los Intereses de Machu Picchu inició ayer una paralización pacífica de carácter indefinido, con bloqueos en el distrito de Machu Picchu y cierre de establecimientos. La demanda concierne la falta de cumplimiento de la ley en relación al reemplazo del operador de transporte turístico en la carretera Hiram-Bingham, que conecta el pueblo con el sitio arqueológico.



Extra
Una publicación de Editora Expreso Extra S.A.C.
Calle Luis Carranza 2280 / Lima Perú
Central telefónica de Extra: 612-4000
Publicidad: Anexos 226 - 200 - 221

Director periodístico: Antonio Ramírez Pando
Sub Director: José Tafur
Editor: Rousell Reyes
Editor Espectáculos: José Huapaya.
Edición especial: Alberto Napa **Diseño:** Margarita Nieves.
Depósito Legal N° 1995-0426
Depósito Legal Digital N° 2025-01719

EL PAPA CELEBRÓ SUS 70 AÑOS

Varios peruanos estuvieron presentes en el Vaticano para festejarlo.



El papa León XIV agradeció ayer las felicitaciones recibidas por su 70 cumpleaños, tras el rezo del Ángelus ante una plaza de San Pedro a la que en este día especial acudieron miles de fieles, entre estos, numerosos peruanos.

“Queridísimos, parece que sabéis que hoy cumplo 70 años”, admitió el pontífice con tono divertido, ya que desde la ventana del Palacio Apostólico podía ver las muchas pancartas con las que los fieles le deseaban un feliz cumpleaños desde abajo, desde la plaza vaticana.

Entre la multitud hubo una nutrida representación de la comunidad peruana de Roma.

Por eso en la plaza se desplegó una gran pancarta con los colores de la bandera peruana, y en la que podía leerse ‘Feliz cumpleaños” de parte de la ciudad de Monsefú, en la provincia de Chiclayo, de la que fue obispo.

En el momento de los saludos tras el Ángelus, Prevost saludó a numerosas entidades, entre estas a los peruanos de la Asociación religiosa Jesús Nazareno Cautivo de Monsefú.

A ESTAR ALERTAS

CÁNCER DE COLON

El cáncer de colon es una de las neoplasias más frecuentes en el Perú y en el mundo. A menudo, sus primeros síntomas se confunden con malestares digestivos comunes, lo que retrasa la consulta médica.

Especialistas advierten que la diarrea o el estreñimiento persistentes no deben pasarse por alto, pues podrían ser una señal temprana de esta enfermedad.

De acuerdo con cifras de Globocan 2022, en el Perú se registran alrededor de 4.600 casos nuevos de cáncer colorrectal al año.

Lucía de la Cruz

SE NIEGA A DEVOLVER 8 MIL SOLES

ORGANIZACIÓN DEL FESTIVAL DEL ARTE NEGRO, EN CAÑETE, DEPOSITÓ DINERO POR ERROR A LA CUENTA DE SU HIJO.

La cantante criolla Lucía de la Cruz, de ve involucrada en un nuevo escándalo. Esta vez, la organización del Festival del Arte Negro, en Cañete, denunció públicamente que la artista se estaría negando a devolver 8 mil soles que depositaron por error en la cuenta de su hijo.

Según el medio local, Cañete Reporta, el incidente ocurrió cuando la comisión encargada del festival, celebrado el 23 de agosto, debía transferir a su director, Ángel García Manzo, el monto destinado a cubrir pagos de artistas locales, premios a candidatas y otros costos de su equipo de trabajo.

Sin embargo, un error administrativo alteró el destino de los fondos y el depósito terminó realizándose en la cuenta de Christian Wong de la Cruz, hijo de la intérprete criolla. "Hubo un percance en la comisión e hicieron una transferencia equivocada", señaló García Manzo.

Tras darse cuenta del error, la comisión trató de comunicarse con los destinatarios para lograr la devolución de los fondos y regularizar los pagos del evento. Sin embargo, el intento fue inútil, lo que motivó a los organizadores a hacer público su reclamo.

"TÓMENLO COMO UN ADELANTO, PERO YO NO PUEDO DEVOLVER ESE DINERO PORQUE NO LLEGÓ A MIS MANOS", DIJO LA CRIOLLA.

RESPUESTA NEGATIVA

Fue el propio medio Cañete Reporta el que contactó a Lucía de la Cruz para que diera su descargo. No obstante, ésta refirió que no es posible reembolsar el dinero a la organización porque ya fue utilizado y, además, porque no llegó a sus manos.

"Busquen hacer un show, una peña, y tómenlo como un adelanto, pero yo no puedo devolver ese dinero", señaló. "He hablado con mi hijo, porque no me gustan los problemas. Él me dijo: 'lo único que he hecho es depositar para pagar a tus músicos'", explicó. Finalmente, pidió disculpas por el percance. "Pido mis disculpas por este tema. No puedo devolver ese dinero porque no llega a mis manos", acotó.

DANNY BALDEÓN VULNERÓ ACUERDO

DENUNCIAN POR ESTAFA A EXPARTICIPANTE DE 'LA VOZ'

➤El cantante y empresario Daniel Baldeón Mendoza, exparticipante de 'La Voz Perú', afronta una grave denuncia por estafa en agravio de Susan Alcocer Villalba, quien lo acusa de haber vendido sin su consentimiento unas máquinas de gimnasio valorizadas en más de 90 mil soles.

Según la denunciante, Baldeón habría vulnerado un acuerdo firmado en marzo del 2024, a través del cual le transfería la propiedad del gimnasio B3-Gym, ubicado en Santa Anita. Dicho acuerdo, incluía la transferencia del local, además de las máquinas.

"Por imagen, se acordó que Baldeón seguiría como administrador, pero los equipos y el local pasarían a mí y a mis socios. Sin embargo, en julio de ese año él vendió todo a un tercero y nunca dio razón, y ahora solo nos evade", refirió Alcocer, quien exige una sanción ejemplar para el denunciado.



KARINA Y TIMOTEO CELEBRAN 30 AÑOS

CON SHOW EN VIVO EN EL PARQUE DE LA AMISTAD

➤Karina y Timoteo regresan con la misma energía para celebrar la gran fiesta por sus 30 años, esta vez en el Centro de Convenciones Surco, en el Parque de la Amistad, del jueves 18 de setiembre al domingo 12 de octubre. 'Karina y Timoteo ¡Como en la tele! La fiesta continúa', será un reencuentro lleno de juegos, música, bailes y la magia de revivir la televisión en vivo.



Extra SHOW

Deja la TV. Maju Mantilla podría quedar fuera de 'Arriba Mi Gente', según reveló el periodista Christian Bayro. Según dijo, allegados a Maju le estarían aconsejando tomarse unos meses lejos de la televisión. Además, el programa matutino no pasaría de diciembre.

SHIRLEY Y DIEALIS. La modelo y el streamer sorprendieron con un video en TikTok en el que se dan un apasionado beso, desatando los rumores de un nuevo romance en 'Chollywood'. De momento, ninguno ha admitido ni negado nada.



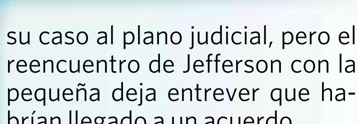
Diablita. La cantante urbana Dahiramasflow no solo enciende los escenarios con su talento y sus temas de reguetón, que cada vez se pegan más en YouTube y Spotify. También calienta a sus fans con su sensualidad y sus shows interactivos, cargados de buena música y perreo intenso, con temáticas atrevidas, coreografías y animación en vivo.

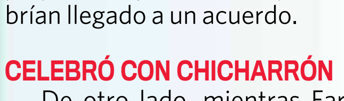
Jefferson Farfán

SE REENCONTRÓ CON SU HIJA DESPUÉS DE 5 MESES

'FOQUITA' PASÓ LA TARDE DEL SÁBADO CON SU PEQUEÑA HACIENDO PULSERAS. "TE EXTRAÑÉ MUCHO", PUBLICÓ.







Después de varios meses de conflictos mediáticos y disputas legales con la madre de la menor, Jefferson Farfán pudo reencontrarse con su última hija, la pequeña Luana, fruto de su romance con la influencer Darinka Ramírez.

La noticia la dio a conocer el propio expelotero, a través de sus redes sociales, donde compartió un tierno video en el que se le ve armando pulseras con su hija. "Te extrañé mucho. Hoy tocó hacer sus pulseritas a la niña más hermosa del mundo. Qué día tan maravilloso. Te amo", publicó.

Y aunque los seguidores de la 'Foquita' destacaron principalmente la ternura del momento, lo cierto es que este reencuentro abre algunas interrogantes y da pie a varias especulaciones.

¿HABRÍAN CONCILIADO?

Según la propia Darinka, Farfán no veía a su hija desde los primeros días de abril, cuando la visitó en su casa acompañado de su primo. Fue en esas circunstancias que se dio la discusión que derivó en una denuncia contra el expelotero por violencia psicológica.

"Mientras el denunciado y su primo se encontraban en la sala jugando a las manos, pisando algunos juguetes de la menor, la denunciante les indicó que tuvieran cuidado (...) En ese momento, el denunciado se enfureció y la comenzó a violentar psicológicamente", refiere la denuncia policial.

Tras este episodio, Farfán no volvió a visitar a su hija. "El último recuerdo que tiene (Luana) de su padre es gritándome y maltratándome", declaró Darinka en más de una ocasión. Luego vendrían las fallidas audiencias de conciliación, a las que Farfán no asistió, y en las que se acordaría el régimen de visitas a la menor. Darinka, anunció que llevaría su caso al plano judicial, pero el reencuentro de Jefferson con la pequeña deja entrever que habrían llegado a un acuerdo.

NO LA VEÍA DESDE ABRIL, CUANDO OCURRIERON LOS HECHOS QUE DERIVARON EN LA DENUNCIA POR VIOLENCIA PSICOLÓGICA.

CELEBRÓ CON CHICHARRÓN

De otro lado, mientras Farfán compartía con su pequeña, Darinka aprovechó para grabar un video en sus redes preparando panes con chicharrón junto al influencer Gabo Mua, a manera de celebración por el triunfo de este sánguche peruano en el Mundial de Desayunos.

Pero la dinámica no quedó solo en preparar los panes, sino que Darinka y su amigo decidieron compartirlos con personas necesitadas o en situación de calle. También con trabajadores de limpieza pública que agradecieron su generosidad.

De este modo, la influencer chalaca se dio un tiempo para descansar de sus labores de madre.

ADVIERTE OFICIAL IRANÍ

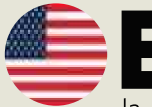
ISRAEL ATACARÍA A ARABIA SAUDITA, TURQUÍA E IRAK



Países como "Arabia Saudita, Turquía e Irak también deberán esperar los aviones de combate y las bombas" de Israel sobre sus territorios, si la cumbre árabe-islámica de emergencia que se celebrará en Catar hoy "no da lugar a acciones prácticas", pronosticó en X el antiguo comandante en jefe de los Cuerpos de la Guardia Revolucionaria Islámica iraní Mohsén Rezaei, en su comentario sobre el ataque israelí lanzado esta semana contra Hamás en Doha, la capital catarí.

SON LOS PODEROSOS CAZAS F-35 QUE SON INDETECTABLES

EE. UU. ENVÍA 'AVIONES FANTASMA' CONTRA MADURO



El aterrizaje de cinco cazas estadounidenses en la base de Roosevelt Roads, en Puerto Rico, alimenta la tensión geopolítica en el Caribe. Washington insiste en que su despliegue busca frenar el narcotráfico, mientras Nicolás Maduro acusa a Donald Trump de fabricar un escenario bélico para justificar un cambio de régimen en Caracas.

Imágenes del fotógrafo de Reuters, Ricky Arduengo, muestran el arribo de los cinco F-35 a la antigua base militar de Roosevelt Roads, en la región puertorriqueña de Ceiba.





Estos aparatos de última generación son diseñados para evitar radares y considerados entre los aviones de combate más avanzados del mundo. Según fuentes citadas por la agencia de prensa Associated Press, el plan de Washington prevé desplegar hasta diez de estos aparatos en la isla caribeña.

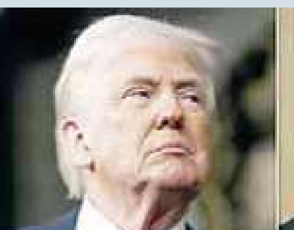
CÁRCEL O MORGUE

Por su parte, el congresista estadounidense Mario Díaz-Balart planteó que Maduro enfrentaba tres posibles escenarios tras las recientes tensiones y acciones de Estados Unidos en la región.

En sus declaraciones, el legislador fue tajante al señalar que Maduro tenía "tres caminos": "la primera opción que todavía le queda un poco de tiempo y es que se largue ya; la segunda es acabar como Noriega y pasar en una cárcel norteamericana el resto de su vida; y la tercera es acabar como Soleimani, que básicamente es acabar en polvo en una bolsa plástica".

BUSCA DIÁLOGO ABIERTO TRAS TENSIONES

LULA MANDA CARTA A DONALD TRUMP

El presidente de Brasil, Luiz Inácio Lula da Silva, envió un mensaje para iniciar "un diálogo abierto y franco" con su homólogo estadounidense, Donald Trump, en medio de las tensiones diplomáticas tras la imposición de aranceles del 50 % a las importaciones de ciertos productos brasileños.

"El Gobierno de Estados Unidos está utilizando aranceles y la Ley Magnitsky para buscar la impunidad del expresidente Jair Bolsonaro, quien orquestó un fallido intento de golpe de Estado el 8 de enero de 2023, en un esfuerzo por subvertir la voluntad popular expresada en las urnas", escribió el mandatario brasileño.

Alberto Napa

Extra escolar

16 de septiembre:

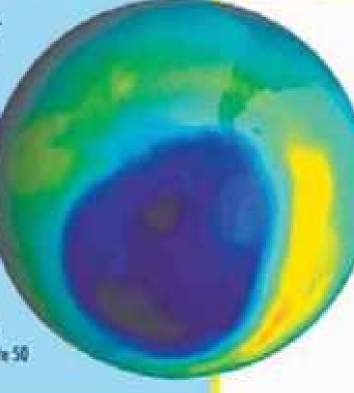
DIA DE LA PROTECCION DE La Capa de OZONO

Como ya hemos visto, la atmósfera está dividida en varias capas. Desde los 10 Km. hasta aproximadamente 50 Km. se encuentra la capa conocida con el nombre de estratosfera. Allí, entre los 15 y los 30 Km, es donde se encuentra lo que conocemos como CAPA DE OZONO. Se llama así a una gran cantidad de moléculas de ozono que se acumulan en la atmósfera y juntas actúan como una especie de escudo para algunos rayos solares. El sol emite rayos ultravioletas (UV) que se suelen dividir en tres grupos: UV-A, UV-B y UV-C. El ozono permite el paso de los UV-A e impide el de los UV-C, pero lo más importante es que limita la entrada de gran parte de los rayos UV-B, que son perjudiciales para la vida. El Oxígeno en forma de O2 asciende en la estratosfera, pero cuando se encuentra con los rayos UV estos separan la molécula. Cuando tres átomos de Oxígeno que andan sueltos se encuentran se unen para formar Ozono.

En 1994 la Asamblea General de las Naciones Unidas proclamó el 16 de septiembre como el Día Internacional de la Preservación de la Capa de Ozono.

La capa de ozono es un fino escudo de gas situado en la atmósfera de la Tierra que protege el planeta, que absorbe los rayos ultravioleta (UV) del sol y ayuda a preservar toda la vida sobre el planeta.

Creció agujero en la capa de ozono en la Antártida

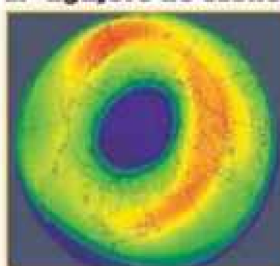


Tiene 27 millones de km2. A pesar de que se formó tardíamente este año, en las últimas semanas ha sobrepasado el tamaño alcanzado en 2007.
El agujero que tiene la capa de ozono por debajo del Antártico está aumentando considerablemente. El orificio, que apareció en los años ochenta, se forma generalmente a mediados de agosto y se vuelve a cerrar en diciembre.
Como consecuencia del efecto de los productos químicos, la capa de ozono necesitará aproximadamente 50 años para recuperarse.

Para cuidar la capa de ozono

1 Reemplaza el vehículo particular por otras alternativas de movilidad, como lo son, caminar, usar la bicicleta o el transporte público.
2 Evita utilizar extintores que contengan halones, sustancias que tiene gran capacidad de dañar la capa de ozono.
3 Mantén en óptimas condiciones las neveras y aires acondicionados.
4 Evita el uso del Bromuro de Metilo, usado como pesticida agrícola.
5 El óxido nitroso es un gas de los que tiene mayor factor de destrucción de la capa de ozono.

El "agujero de ozono"



En la atmósfera hay una capa de ozono (oxígeno triatómico) que rodea a la Tierra y protege a los seres vivos de los rayos ultravioletas del Sol. La reducción de esta capa provoca grandes daños en la piel humana, la agricultura y los ecosistemas. Se considera que las principales agentes de esa reducción son los compuestos de cloro, flúor y bromo, en especial los cloro-fluorocarbonos (CFCs), que se emplean en aerosoles y acondicionadores de aire. A esa reducción de la capa de ozono se la conoce como "agujero", una verdadera amenaza para el planeta.

La ATMÓSFERA

El planeta que habitamos, la Tierra, está rodeado por un manto gaseoso al que llamamos atmósfera. Sin ella sería imposible la vida en la Tierra, pues no tendríamos oxígeno para respirar, ni estaríamos protegidos de rayos nocivos, como los X y los ultravioletas.

No sólo nos protege

La atmósfera cumple varias funciones, entre ellas: protegernos de las radiaciones solares durante el día; durante la noche se encarga de mantener el calor en el planeta y, a su vez, transmite el oxígeno del mundo vegetal al animal, y el anhídrido carbónico en sentido inverso. Impide, además, que los meteoritos lleguen a la Tierra, pues estos se desintegran a uno de los estratos, dando origen a las estrellas fugaces.
Si la atmósfera no existiera, la superficie terrestre sería un desierto estéril y pedregoso.

Km | EXOSFERA | Viento solar | Hubble | 500 | TERMOPAUSA | 400 | Discovery | ISS | Aurora boreales | X-15 | TERMOSFERA | 90 | MESOPAUSA | 80 | SODIOSFERA | Nubes luminiscentes | Rayos cósmicos | MESOSFERA | 50 | ESTRATOPAUSA | 40 | Meteoritos | OZONOSFERA | Globo meteorológico | Avión supersónico | ESTRATOSFERA | 12 | TROPOPAUSA | Avión sub sónico | EVEREST | 0 | TROPOSFERA

LA FORMACIÓN DE LA ATMÓSFERA

Cuatro mil millones de años atrás se produjo la formación de la atmósfera. En un principio, una mezcla de gases, a excepción del oxígeno, no eran los componentes básicos de nuestra capa protectora. Por lo tanto, en esas condiciones, los únicos organismos capaces de desarrollarse fueron los autótrofos, de respiración anaeróbica, como las bacterias y los hongos. Estas formas de vida habitan en el agua; ésta les servía de filtro para no ser afectadas por la radiación ultravioleta del Sol, ya que todavía no se había formado la capa de ozono, que es la que cumple esa función.

La exosfera

A pesar de ser la capa más externa de la atmósfera terrestre, la exosfera supone la primera línea de defensa de nuestro planeta contra la radiación procedente del Sol. De la misma manera, la exosfera sirve de protección ante los meteoritos, asteroides y los rayos cósmicos.

La termosfera

Aquí comienza la región más externa de la atmósfera. La composición química de esta capa es muy distinta de las anteriores, pues en ella los gases están ionizados (es decir, están cargados de electricidad como consecuencia de la radiación solar y cósmica). Por esta razón, esta capa recibe también el nombre de ionosfera. Tiene la propiedad de reflejar determinadas ondas de radio y, por ello, las emisiones transmitidas desde cualquier punto de la Tierra pueden ser recogidas en los lugares más distantes.

La Mesopausa En la mesopausa, que es la zona superior de la mesosfera, se alcanzan las temperaturas más bajas de toda la atmósfera, aproximadamente

La mesosfera

Se extiende hasta una altura aproximada de 90km; es la última capa cuya composición es similar a la del aire que respiramos en la Tierra.

La Estratopausa Es la capa de transición que está situada entre la mesosfera y estratosfera. La mayor parte del ozono de la atmósfera se sitúa en torno a 22 kilómetros por encima de la superficie de la Tierra.

La estratosfera

Es la capa que sigue hacia arriba. En ella encontramos un gas muy importante, el ozono, que actúa como filtro para impedir que los rayos ultravioletas, emanados del Sol, lleguen en gran cantidad a nosotros.

La Tropopausa En ella la temperatura se mantiene relativamente constante, por debajo de esta capa disminuye con la altura, mientras que, por arriba, aumenta.

La troposfera

Esta capa determina el tiempo atmosférico. Aquí tienen lugar todos los cambios climáticos; además, se alojan en esta zona casi todos los tipos de nubes. La troposfera se hace cada vez más fría con la altura, y en su límite superior, aproximadamente a 10 km, la temperatura es de -60 oC. Esta capa contiene partículas de polvo y cristales de sal marina, elementos indispensables para la formación de las nubes.

La metasfera

Es la anteúltima capa de la atmósfera. En ella existen sólo átomos muy livianos, en su mayoría de hidrógeno. Esta capa está totalmente ionizada.

La protosfera

Esta es la última capa de la atmósfera. En ella, diversas moléculas son destruidas por las radiaciones solares.

¿CÓMO ESTÁ COMPUESTA?

La atmósfera está formada, en su mayor parte, por nitrógeno (78%) y oxígeno (21%). Contiene también pequeñas cantidades de gases inertes (principalmente argón), dióxido de carbono, vapor de agua e hidrógeno, y otros no tan conocidos, como el ozono, el kriptón, el neón y el helio.

Reglas Gramaticales — LOS BARBARISMOS

Los barbarismos son vicios del lenguaje que consisten en pronunciar o escribir mal ciertas palabras, o emplear vocablos impropios, por creer que tienen cierto significado, cuando en verdad su significado es otro.

Incorrepto	CORRECTO
Buebo	**Huevo.**
Cabo	**Quepo.**
Captus	**Cactus.**
Cóptel	**Cóctel.**

BUSCAPALABRAS: DESAYUNOS PERUANOS

O	D	W	P	R	H	C	T	U	M	A	V	E	N	A	A	C	N
O	Y	R	E	B	N	H	A	T	T	H	M	B	O	F	O	S	E
P	I	C	T	F	H	I	A	A	A	N	A	M	S	G	A	F	A
N	I	A	Y	U	O	C	T	L	M	B	J	A	N	D	C	H	S
S	N	F	C	V	I	H	L	L	A	A	E	N	M	U	A	R	I
E	O	E	E	Y	P	A	A	C	L	B	R	O	V	N	C	A	E
C	M	V	P	T	I	R	P	D	G	N	R	E	U	A	A	C	E
N	A	I	E	G	Y	R	U	O	L	L	O	P	D	T	C	O	T
A	J	R	J	U	A	O	P	I	E	U	T	R	I	S	A	I	N
R	C	U	E	T	H	N	H	L	E	M	D	M	R	A	L	S	E
F	N	I	R	T	O	E	A	H	B	P	U	O	F	A	E	T	I
N	C	L	R	B	O	Y	G	L	E	H	M	R	C	J	I	O	L
A	A	E	E	U	C	A	M	O	T	E	M	O	T	N	S	E	O
P	C	C	Y	L	B	U	T	I	F	A	R	R	A	E	G	A	M
S	M	H	R	H	E	U	S	A	I	O	E	T	U	J	C	M	E
D	O	E	E	F	I	A	N	T	E	H	O	Q	G	Y	R	E	P
N	T	O	A	Y	F	I	V	C	L	A	U	N	I	U	Q	U	G
I	E	L	N	T	U	R	O	A	C	E	I	T	U	N	A	S	I

Ubica en el BUSCAPALABRAS los términos que te presentamos a continuación:

- Chicharrón
- Tamal
- Pollo
- Jamón
- Queso
- Aceituna
- Palta
- Torreja
- Pejerrey
- Camote
- Humita
- Quinua
- Huevo
- Pan francés
- Butifarra
- Leche
- Café
- Emoliente
- Cacao
- Avena

EL RETO DEL TRABALENGUAS

GUSTOS

Si tu gusto gustara del
gusto que gusta mi gusto,
mi gusto gustaría del
gusto que gusta tu gusto.
Pero como tu gusto no
gusta del gusto que gusta
mi gusto, mi gusto no
gusta del gusto. A todo
gusto, lo justo.



SUDOKU

3	7	1		4				
5					9			
				5	2	7	1	
	2			6	1	5		
	5	3					9	1
	4		5				6	
2		4		3				9
9		5					8	4
					4			

SOLUCION DEL DÍA ANTERIOR

M	A	L	A	G	A	O	A	O	N	R	M	O	I	H	A	I	R
A	R	S	O	7	U	I	T	G	V	S	F	S	T	A	I	I	I
V	D	R	O	F	H	I	C	I	7	A	A	I	D	V	C	R	F
F	A	N	U	R	R	F	T	V	U	G	A	C	P	O	N	I	N
U	Y	T	S	F	O	A	A	N	I	O	R	F	A	G	F	7	R
A	I	7	F	J	N	U	O	M	A	L	T	M	Y	R	I	A	W
F	U	T	R	A	I	I	U	N	A	W	T	H	7	F	A	M	P
F	D	S	A	N	T	I	A	G	O	N	H	Y	C	F	V	C	M
R	A	I	D	R	O	G	A	L	I	C	A	N	T	E	U	A	O
7	F	Y	R	N	T	L	I	M	A	O	R	P	A	D	U	I	N
O	F	N	A	D	T	R	O	C	N	P	A	7	S	I	X	F	T
T	D	N	Y	A	A	J	C	F	H	U	O	R	I	W	D	A	F
I	F	G	R	L	O	M	U	A	F	G	T	R	L	M	O	I	V
N	A	A	V	L	E	U	H	R	A	R	T	7	L	I	F	I	I
N	O	R	I	T	R	I	O	R	A	T	O	G	O	B	R	N	D
D	S	E	V	I	L	L	A	L	S	7	A	V	J	G	L	H	F
F	R	C	O	L	Y	7	A	N	E	G	A	T	R	A	C	A	O
I	T	O	S	F	B	A	R	C	E	L	O	N	A	A	D	J	U

4	1	3	6	5	8	7	9	2
5	7	8	3	2	9	1	6	4
6	9	2	7	1	4	8	3	5
9	2	6	8	4	3	5	1	7
3	8	4	1	7	5	9	2	6
1	5	7	9	6	2	3	4	8
2	3	1	5	8	6	4	7	9
7	6	5	4	9	1	2	8	3
8	4	9	2	3	7	6	5	1

Puzzle de famosos / Respuesta: Karol G

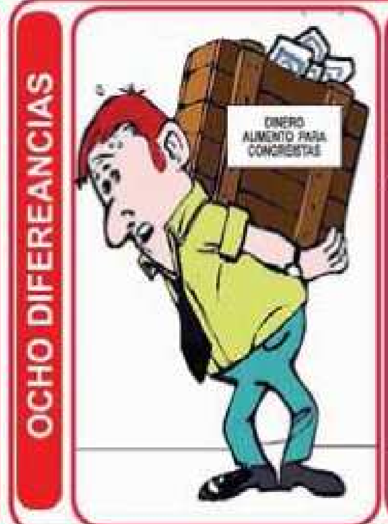
EL DECANO Extra Divergrama

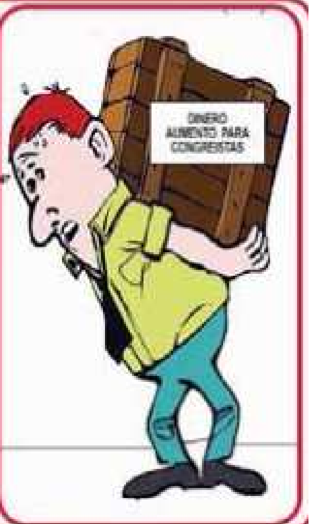
Día de la Demencia, de Linfoma y de Hepatolígia de Internacional de la Democracia,se crea la PIP.

CARLOS SAYÁN

MENESTRA
FUETE, FUSTA
COBATE
RÍO DEL PARAGUAY
PARECIDO
CÓLERA
ANOTACIÓN FÚTBOL
COPIOSOS
BAHÍA
TALIO
SANTA LIMEÑA
HIPOCORISMO EDUARDO
NETO (ING)
NOTA MUSICAL
CAPITAL CHECA
DERMIS
OXÍGENO
NITRÓGENO
CLORO
DIRIGIRSE
FLUIDO
ARTÍCULO NEUTRO
"MARÍA BONITA"
HORRIBLE
SECULAR
VELO
RADIO
IR (ING)
ALABANZAS
ALABANZAS
ARQUEÓLOGO PERUANO
INTERJ. SORPRESA
VOCAL TRIPLE
QUEMA
CEREMONIA
ÁTICO
1.100 (ROMANO)
ALETA
RADICAL ALCOHOL
SUELDO
UNDÉCIMO
TELENTO
NEGACIÓN
ÁNIMA
DETESTAR
"SAMBA PA TI" (COMPOSICIÓN)
SÍ (QUECHUA)
LABORATORIO (ING)
ESPOSA DE JACOB
CÚSPIDE
CACEROLA
ALBÚMINA
ARRULLO
ANTE MERIDIANO
NITRÓGENO









Arroz a la panameña

INGREDIENTES

- 1/2 kg de arroz lavado
- 1 cebolla picada
- Sal y pimienta al gusto
- 3 tiras de tocino
- 1/2 pimiento
- 3 cucharadas de aceite
- 1/4 de pechuga de pollo cocida deshilachada
- 50 g de pasas
- 50 g guindones
- 3 tazas de caldo de gallina
- Pimienta
- Menudencia picada de 1 pollo (hígado, corazón y molleja)



PREPARACIÓN

Dorar la menudencia, agregar cebolla, sal, pimienta, tocino y la pechuga y cocinar por 5 minutos.

En una olla, echar el arroz y el caldo y cocinar. Antes que la cocción termine, incorporar las pasas, los guindones, pimientos y el aderezo de las carnes. Mezclar bien y dejar reposar por 10 minutos antes de servir.



HORÓSCOPO de POCHITA


ARIES 21 MARZO - 19 ABRIL

Sientes que están tramando algo hacia tu persona y no te equivocas. Ten cuidado con gente de tu entorno más cercano.


TAURO 20 ABRIL - 20 MAYO

No siempre la belleza viene de la mano de la inteligencia. Evalúa qué aspecto te importa más de esa persona que conociste.


GÉMINIS 21 MAYO - 20 JUNIO

Dale crédito a tus pálpitos. Si te guías por tu instinto lograrás progresar a pasos agigantados, sin equivocaciones.


CÁNCER 21 JUNIO - 22 JULIO

Elimina de tu mente las creencias que te impiden pensar con libertad. Deja de ponerte trabas y anímate a renovar tus ideas.


LEO 23 JULIO - 22 AGOSTO

Mejor medir los aspectos positivos y negativos antes de hacer una apuesta fuerte de dinero. No conviene tomar decisiones apresuradas.


VIRGO 23 AGOSTO - 22 SETIEMBRE

Actuarás con mucha vehemencia en las relaciones de pareja, más si estamos hablando de una relación convencional.


LIBRA 23 SETIEMBRE - 22 OCTUBRE

El pasado es un gran maestro al que debe escucharse con atención si es que quieres aprender de tus errores. Así, evitarás problemas si miras hacia atrás.


ESCORPIO 23 OCTUBRE - 21 NOVIEMBRE

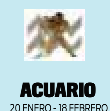
Te exigirán más que al resto porque tú puedes. Asúmete como un triunfador y trata de llevarte la mayor tajada.


SAGITARIO 22 NOVIEMBRE - 21 DICIEMBRE

Hay entendimiento en el equipo y es fácil llegar a los objetivos pautados. Te reconocerán a fin de mes con un aumento.


CAPRICORNIO 22 DICIEMBRE - 19 ENERO

Alguien recién conocido se te acercará más y descubrirás una nueva amistad o un amor potencial. Los dos pueden llevarse bien.


ACUARIO 20 ENERO - 18 FEBRERO

Haz un examen de conciencia, esto requiere de una gran dosis de voluntad para reducir el ego y echar una mirada a los fracasos y errores del pasado.


PISCIS 19 FEBRERO - 20 MARZO

Debido a tu actitud ligeramente hostil, no podrás lograr un entendimiento eficaz con los demás.



SALUD NATURAL

Linaza

ARMA CONTRA EL COLESTEROL MALO

Los altos niveles de la llamada 'grasa mala' afectan, sin duda alguna, en el buen funcionamiento de nuestro orgamismo. La semilla del lino es un aliado para combatirla.



Es hora de conocer las propiedades de las semillas de lino contra el colesterol: gracias a sus beneficios nutricionales, las semillas de lino son ideales para los niveles altos de grasas en sangre.

No hay duda de que los niveles de colesterol alto pueden convertirse en un problema serio de salud, especialmente porque elevan el riesgo cardiovascular de la persona, sobre todo cuando los niveles de colesterol LDL se encuentran altos y los niveles de colesterol HDL son más bajos de lo que médicamente se recomienda.

Esto se debe a que el colesterol LDL se deposita en las arterias, lo que aumenta los riesgos coronarios, mientras que el colesterol HDL ayuda en su eliminación. De ahí que sea fundamental que el colesterol HDL se sitúe por encima de los niveles de colesterol malo.

En lo que respecta a los niveles de colesterol, el colesterol total no debe superar los 200 mg/dl, mientras que el colesterol LDL no debe ser superior a 130 mg/dl, y el colesterol HDL no debe estar por debajo de 35 mg/dl en hombres y 40 mg/dl en mujeres.

Las semillas de lino son especialmente ricas tanto en fibra como en ácidos grasos omega 3, por lo que, al igual que ocurre con la lecitina de soja, constituyen un alimento recomendado para controlar el colesterol.

Pueden consumirse enteras o molidas, y su ventaja es que podemos encontrarlas en muchos supermercados o grandes superficies, gracias a que su consumo ha aumentado considerablemente en los últimos años.



SUSANA AMOR *CUÉNTAME TU VIDA*

"Tenemos una relación abierta"

Doctora Susana, buenos días, mi nombre es Esther y hace unos años, debido a que mi relación cayó en el aburrimiento, decidimos, con mi hasta ahora novio Christian, tener una relación abierta.

O sea, cada quien tendrá sus cosas, pero igual viviremos juntos por el bien de nuestras dos hijas, ya que ellas son pequeñas.

Sin embargo, él no ha sabido mantenerse bien "caleta" con las cosas y ya al menos dos vecinas me han venido con el chisme de que me está sacando la vuelta. Me han dicho que la próxima vez me traerán fotos, ya que les dije que no les creía.

A Christian le he dicho que no debería ser tonto, ya que hemos quedado en que podemos tener nuestras "amistades", pero que, por respeto al hogar, debemos mantenerlo en secreto.

Esa situación me ha dejado muy incómoda, doctora, porque yo hago mis cosas, pero no soy tan tonta como para ventilarme al público. ¿Qué me recomienda?

EL CONSEJO

Amiga, para empezar, los dos le faltan el respeto a ese hogar, ya que no les importa nada con tal de vivir su vida. Lo mejor es que terminen.

LOS 'REDS' SE SALVARON GRACIAS A UNA AYUDITA



Burnley (17° con 3), sin Oliver Sonne por decisión técnica, estuvo a punto de sumar un puntazo en casa frente a Liverpool (1° con 12), pero un error lo dejó con las manos vacías.

Con el 0-0 en el marcador y jugando con 10 por la expulsión de Ugochukwu (84'), Mejbri extendió el brazo en su área cuando intentaba cortar un centro, lo que generó un penal que Salah (90+5') cambió por gol.

BARCELONA LE PASÓ POR ENCIMA AL VALENCIA



En el Estadi Johan Cruyff, Barcelona (2° con 10) no mostró piedad y humilló 6-0 a Valencia (15° con 4) por la fecha 4 de La Liga.

El disparo cruzado de Fermín López (29'), una derecha oportuna de Raphinha (53'), el zurdazo lejano de Fermín (56'), una volea de Raphinha (66'), el tiro violento de Lewandowski (76') y un globito de 'Lewa' (86') lo hicieron posible.

PALIZA AL VECINO



El City, con el debut de Donnarumma, gol de Foden y doblete de Haaland, aplastó 3-0 a un Manchester United que no opuso mucha resistencia en el Etihad.

Superior. Por la cuarta fecha de la Premier League, Manchester City (8° con 6) se impuso 3-0 en casa al Manchester United (14° con 4).

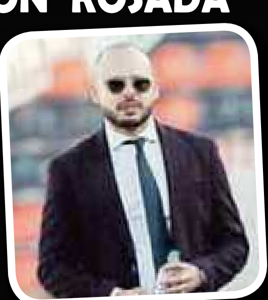
Tan solo a los 18', Jérémy Doku hizo lo que quiso con la defensa de los 'red devils' y soltó un centro corto para que Phil Foden cante el primero con un frentazo.

Los 'cityzens' fallaron un par de ocasiones más, pero Erling Haaland no desperdició su mano a mano al 53' y superó a Bayindir con un pinchazo al esférico.

Solo 2 minutos después, el noruego se perdió un gol debajo del arco y Mbeumo soltó un latigazo con el que pudo descontar a los 61', pero Donnarumma desvió el balón con los dedos.

La visita intentó fabricar una ocasión adelantando a su defensa, pero al 68' perdieron la pelota en el medio y Bernardo Silva se la filtró a Haaland, quien le puso fin a la humillación con un zurdazo raso que la hizo entrar pegada al palo más lejano.

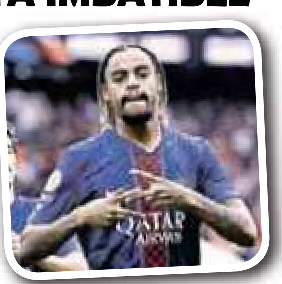
'CHARROS' PIENSAN EN LA ADMINISTRACIÓN 'ROSADA'



El periodista Gustavo Peralta afirmó que el Grupo ISLO de México, el mismo que estuvo cerca de ganar la administración de Universitario de Deportes, está pensando seriamente en postularse al cargo vacante en Sport Boys.

Los 'charros', dueños del Club Mineros de Zacatecas de la segunda división de su país, recibieron invitaciones y conversaciones para intentar convencerlos.

EL CAMPEÓN ESTÁ IMBATIBLE



El París Saint-Germain (1° con 12) dio otro gran paso para retener su corona tras vencer 2-0 como local al Lens (8° con 6).

Barcola, abrió el marcador a los 15' con un bombazo al ángulo. El francés se escapó por su banda izquierda, entró al medio y soltó un derechazo desde afuera del área para sellar todo al 51'.

El equipo de Luis Enrique no ha recibido un solo gol en estas cuatro primeras jornadas de la Ligue 1.

"ESTAMOS ILUSIONADOS CON LA COPA"

Pablo Ceppelini intentó explicar la sorprendente derrota por 3-4 que Alianza Lima sufrió en 'Matute' contra el Deportivo Garcilaso.

"Era un partido en el que debíamos sumar 3 puntos. Empezamos bien con el gol y después tuvimos 15 minutos fatales que nos costaron caro. Casi lo empatamos, pero no ofrecimos más en ofensiva. Creo que todo pasa por la motivación; el partido de la Sudamericana es otra cosa. La verdad es que estamos muy ilusionados con la Copa", contó.

La 'U' le volteó el partido a Melgar con goles de Concha y 'Tarzán' para saltar a la punta del Clausura.

LOCURA DE ALTURA

Triunfazo. En el Monumental de la UNSA, Universitario (1° con 18) derrotó 2-1 a Melgar (11° con 9) y salió de la octava fecha del Torneo Clausura como único líder.

Los 'cremas' avisaron a los 45 segundos con un remate lejano, pero fue el local quien se puso por delante al minuto 8, cuando Bernardo Cuesta sacó un gran pase para habilitar a Jhonny Vidales y este hizo gatear a Britos antes de definir a placer.

Valera avisó al 19' con un zurdazo que impactó en el larguero y Cáceda le ahogó el grito de gol a Jairo Vélez a los 22', aunque solo un minuto después, Jairo Concha robó un balón y soltó un zapatazo que lo clavó en una esquina del arco. Golazo.

Estando solo en el segundo palo, Riveros se perdió una gran ocasión al 29', y allí mismo César Inga ingresó por un Santamaría que se retiró en camilla y lleno de lágrimas.

Luego de que Bordacahar (45+2') y Valera (45+5') se fallen otras 2 oportunidades, el partido se fue al descanso, y la segunda mitad contaría con menos jugadas de gol.

Williams Riveros, que ya había avisado 2 veces, se impuso sobre su marca y conectó el centrazo de Paolo Reyna con la frente para dirigir el esférico al segundo palo y darle vuelta al marcador a los 81'.

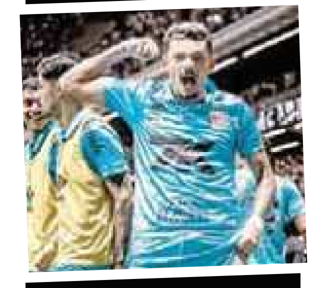
El equipo de Jorge Fossati siguió buscando otro gol, y esto generó que Tandazo sea expulsado a los 90+2' por un planchazo al tobillo de Calcaterra, pero esto no arruinó la felicidad 'merengue'.



Fin. Cienciano (7° con 11) sorprendió al aplastar 3-0 a Alianza Universidad (8° con 10) en el Estadio Heraclio Tapia de Huánuco, resultado que terminó con el invicto de 3 fechas que estaba encadenando el equipo de Roberto Mosquera.



PREMIO. A pesar de jugar con uno menos desde el 55', el Santos de Neymar consiguió un valioso 1-1 en su visita al Atlético Mineiro. El 'Peixe' se mantiene a salvo del descenso por un solo punto.



Amenaza. La Universidad de Chile, próximo rival de Alianza Lima en la Copa Sudamericana, goleó 3-0 a Colo-Colo en el Estadio Santa Laura para levantar la Supercopa Chilena. El 'Cacique' se quedó con 10 al 30'.

